

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 086,90 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 415,50 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 91,90
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 183,00 Białko ogółem [g] 128,40 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 449,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 43,80 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 95,70
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń b/c 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 064,30 Białko ogółem [g] 114,50 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 442,70 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 11,60 Fruktoza [g] 12,00 Sacharoza [g] 55,90 Laktoza [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 108,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100g 100 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 815,90 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 384,60 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 7,70 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 55,10 Laktoza [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 99,90
	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 80 g Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 876,00 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 399,00 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 44,80 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 9,60 Sacharoza [g] 55,30 Laktoza [g] 29,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 102,60
	Vegetariańska obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 55% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 200 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Surówka z marchewki 150 g Kluski na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy do poprawy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 984,90 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 87,80 Węglowodany ogółem [g] 456,10 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 28,90 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 60,00 Laktoza [g] 27,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 108,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Wysokobiałkowa obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Budyń 300 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 140 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 120 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 486,40 Białko ogółem [g] 146,70 Tłuszcz [g] 122,50 Węglowodany ogółem [g] 457,90 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 10,30 Sacharoza [g] 65,00 Laktoza [g] 32,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 116,60
	Bezmleczna obrz.	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g	Mandarynka 80 g	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyт 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 610,90 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 77,10 Węglowodany ogółem [g] 391,90 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 47,90 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 98,00
2024-02-27 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyт 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udło z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 964,10 Białko ogółem [g] 170,60 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 349,30 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 2,70 Fruktoza [g] 2,90 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 suma cukrów prostych [g] 45,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 292,90 Białko ogółem [g] 182,80 Tłuszcz [g] 107,60 Węglowodany ogółem [g] 408,20 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 40,40 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 24,10 Laktoza [g] 25,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 suma cukrów prostych [g] 67,90
	Cukrzyca obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 155,80 Białko ogółem [g] 167,70 Tłuszcz [g] 109,00 Węglowodany ogółem [g] 377,20 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 24,40 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 suma cukrów prostych [g] 62,90
	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Udko z kurczaka gotowane 180 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 974,10 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 348,60 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 3,10 Fruktoza [g] 3,50 Sacharoza [g] 18,60 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 suma cukrów prostych [g] 45,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Wątrobowia obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 100g 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 300 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 974,10 Białko ogółem [g] 173,70 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 348,60 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 38,40 Glukoza [g] 3,10 Fruktoza [g] 3,50 Sacharoza [g] 18,60 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 suma cukrów prostych [g] 45,70
	Wegietariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 300 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,20 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 348,30 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 22,20 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,70 Sacharoza [g] 21,80 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 50,20
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z mięsem drob-wieprz 350 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 169,60 Białko ogółem [g] 181,00 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 381,00 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 23,50 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,30 suma cukrów prostych [g] 62,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Bezmieczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Poledwica Jana wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 50g 50 g Masto roslinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb baltnowoski psz-zyt 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owocow 1 szt	Rosol z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napoj owocowy 250 g Sos curry 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jablko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Makaron gotowany w sosie pomidorowym z miesem drob-wieprz 300 g (GLUTEN)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartosc energetyczna [kcal] 2 819,40 Bialko ogolem [g] 154,70 Tluszcz [g] 94,20 Weglowodany ogolem [g] 347,20 Sol [g] 3,50 kw. nasycone ogolem [g] 31,00 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 12,50 Sacharoza [g] 23,00 Laktoza [g] 1,30 Blonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrow prostych [g] 43,30
2024-02-28 sroda	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) wedlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Rzodkiew biala 80 g Masto roslinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb baltnowoski psz-zyt 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-zyt 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Lisc salaty 5 g	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z watrobki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napoj owocowy 250 g Kasza peczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Surowka z kapusty czerwonej 150 g		Salatka sledziowa z papryka i ogorkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wedlina Szynkowa Debowa wieprzowa 40 g Chleb baltnowoski psz-zyt 110 g (GLUTEN) Masto roslinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-zyt 30 g (GLUTEN) Ogorek kiszony w plasterki 80 g	Kanapka biszkotopwa sladka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartosc energetyczna [kcal] 3 364,60 Bialko ogolem [g] 122,60 Tluszcz [g] 122,00 Weglowodany ogolem [g] 458,00 Sol [g] 11,30 kw. nasycone ogolem [g] 41,30 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 46,90 Laktoza [g] 17,30 Blonnik pokarmowy [g] 35,20 suma cukrow prostych [g] 81,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-28 środa	Dzieci obrzytce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Rzodkiew biała 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Banan 200 g	Salatka śledziowa z papryką i ogórkiem 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Kanapka biszkotopwa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 642,80 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 123,60 Węglowodany ogółem [g] 536,20 Sól [g] 11,90 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 18,30 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 69,30 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,10 suma cukrów prostych [g] 120,20
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Rzodkiew biała 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Kisiel 200 ml	Zupa minetrone z makaronem razowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkotopwa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 043,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 96,30 Węglowodany ogółem [g] 471,90 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 18,10 Fruktoza [g] 15,20 Sacharoza [g] 69,10 Laktoza [g] 17,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 119,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 911,70 Białko ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 402,60 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 67,20
	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 911,70 Białko ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 402,60 Sól [g] 7,80 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 18,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 67,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Vegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ser żółty Gouda 70 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Surówka z kapusty czerwonej 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 50 g (MLEKO)	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 235,50 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 118,10 Węglowodany ogółem [g] 424,90 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 48,70 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 suma cukrów prostych [g] 85,10
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 34 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 120 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 177,30 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 105,80 Węglowodany ogółem [g] 440,60 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,90 Glukoza [g] 12,40 Fruktoza [g] 17,60 Sacharoza [g] 48,30 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 96,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 90 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Kanapka biszkoptowa słodka 1 szt (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 843,40 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 93,70 Węglowodany ogółem [g] 402,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 39,40 Laktoza [g] 2,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 59,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 052,80 Białko ogółem [g] 142,40 Tłuszcz [g] 123,20 Węglowodany ogółem [g] 366,90 Sól [g] 8,10 kw. nasycone ogółem [g] 45,70 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 23,40 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 81,10
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Paprykarz 50 g (RYBY) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 437,00 Białko ogółem [g] 157,60 Tłuszcz [g] 128,70 Węglowodany ogółem [g] 436,90 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 23,40 Sacharoza [g] 35,70 Laktoza [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 99,20
	Cukrzyca obiz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kasza manna na gęsto 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 200,30 Białko ogółem [g] 148,50 Tłuszcz [g] 121,20 Węglowodany ogółem [g] 404,70 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 48,30 Glukoza [g] 12,60 Fruktoza [g] 23,40 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 26,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 94,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,60 Białko ogółem [g] 153,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 377,00 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 23,90 Sacharoza [g] 36,00 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 91,00
	Wątrobowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,60 Białko ogółem [g] 153,30 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 377,00 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,60 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 23,90 Sacharoza [g] 36,00 Laktoza [g] 18,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 91,00
	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Paprykarz 80 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA)		Leczo wegetariańskie z cukinii 300 g (SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 764,00 Białko ogółem [g] 112,30 Tłuszcz [g] 106,10 Węglowodany ogółem [g] 369,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 23,80 Sacharoza [g] 30,00 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 suma cukrów prostych [g] 84,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Wysokobiałkowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 100 g Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 140 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kasza manna na gęsto z sokiem 150 g 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Leczo z cukinii 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 366,90 Białko ogółem [g] 180,30 Tłuszcz [g] 120,70 Węglowodany ogółem [g] 416,50 Sól [g] 9,90 kw. nasycone ogółem [g] 50,50 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 24,50 Sacharoza [g] 46,20 Laktoza [g] 27,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 111,90
	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN)	Gruszka 250 g	Zupa ogórkowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Leczo z cukinii 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 734,50 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 369,70 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 41,70 Glukoza [g] 16,90 Fruktoza [g] 33,50 Sacharoza [g] 40,10 Laktoza [g] 2,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 93,40
2024-03-01 piątek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,30 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 361,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 39,70 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 79,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja z sosem czosnkowym 110 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,30 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 421,90 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 41,00 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,90 Laktoza [g] 25,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 102,10
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 150 g	Pomarańcza 260 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 912,40 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 392,50 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 51,10 Glukoza [g] 13,20 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 49,80 Laktoza [g] 24,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 101,30
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 636,80 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 344,90 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 52,40 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	Wątrobowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 481,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 344,90 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 51,50 Glukoza [g] 4,30 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 26,20 Laktoza [g] 25,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 60,90
	Wegetariańska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany z warzywami 250 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Surowka z marchewki 150 g		Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 575,00 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 78,00
	Wysokobiałkowa obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 160 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 731,00 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 99,90 Węglowodany ogółem [g] 358,60 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 57,80 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 24,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 72,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	Bezmielczna obrz.	Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Banan 100 g	Zupa pomidorowa bezmiel 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)		Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml	pieczywo chrupkie 15 g Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2189,30 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Sól [g] 4,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,20 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 33,60 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 54,50
	Podstawowa Obrzycze	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ogórek kiszony 100 g Napój owocowy 250 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Jabłko 1szt 120 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3164,50 Białko ogółem [g] 115,00 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 490,80 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 22,40 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 57,20
2024-03-02 sobota	Dzieci obrzycze	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Ogórek kiszony 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3206,50 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 517,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 27,90 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 22,60 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 57,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 003,20 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 486,00 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,60 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 13,50 Sacharoza [g] 24,20 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 59,00
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 818,90 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 447,50 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,20 Sacharoza [g] 17,60 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 suma cukrów prostych [g] 34,90
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 818,90 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 447,50 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 1,80 Fruktoza [g] 2,20 Sacharoza [g] 17,60 Laktoza [g] 13,50 Błonnik pokarmowy [g] 15,80 suma cukrów prostych [g] 34,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	Vegetariantska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet z jajka smażony 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g Napój owocowy 250 g		Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Herbata 250ml 200 ml Pasta z fasoli czerwonej 70 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 105,50 Białko ogółem [g] 110,90 Tłuszcz [g] 93,80 Węglowodany ogółem [g] 460,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,80 Glukoza [g] 5,00 Fruktoza [g] 4,80 Sacharoza [g] 21,50 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 44,90
	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 70 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 80 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 990,00 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 428,90 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 33,70 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 13,10 Sacharoza [g] 24,30 Laktoza [g] 13,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 58,50
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowym 350 ml (SELER) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Orzechy włoskie 50 g (ORZECHY)	Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 80 g	Biszkopty 1szt. 30 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 3 091,50 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 468,30 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,80 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 23,90 Laktoza [g] 1,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 43,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,40 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 318,00 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 44,80 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 27,70 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 70,10
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 036,00 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 462,40 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 8,80 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 46,30 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 92,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 1 szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 737,40 Białko ogółem [g] 129,80 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 396,80 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 46,70 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 17,10 Sacharoza [g] 38,20 Laktoza [g] 20,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,50 suma cukrów prostych [g] 84,40
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 888,10 Białko ogółem [g] 137,40 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 427,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,80 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 17,80 Sacharoza [g] 44,30 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 89,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Wątrobowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 10 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab wieprzowy gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 537,50 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 346,90 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 45,00 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 14,50 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 67,90
	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Pomidor 80 g Pasta z jaj 40 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,40 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 346,80 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 42,40 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 27,00 Laktoza [g] 21,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 71,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Wysokobiałkowa obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa parówkowa lux 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Ketchup 20 g Pomidor 80 g Pasta z jaj 60 g (JAJA, MLEKO)	Gruszka 130 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 140 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 151,40 Białko ogółem [g] 167,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodany ogółem [g] 437,70 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 48,70 Glukoza [g] 9,00 Fruktoza [g] 18,40 Sacharoza [g] 47,00 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 94,00
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa parówkowa lux 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ketchup 10 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Gruszka 1 szt 120 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Schab wieprzowy gotowany 100 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 393,60 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 340,30 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 39,20 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 14,80 Sacharoza [g] 22,90 Laktoza [g] 3,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 49,40